

【光貞おとなのまなび場】

「快腸生活始めよう」

～耳寄りな食事を始めよう

& フレイル予防体操～



便秘・下痢・肌荒れ・なんとなく不調……
それ、腸のサインかもしれません！
今、注目されている「腸活」。
腸は“**第二の脳**”とも呼ばれ、心と体の健康に深く関わっています。
腸の働きや生活習慣との関係性、
毎日できる簡単な「腸活」のコツをお話しいたします。

腸から毎日をもっと元気に！



日時：9月11日（木）

10:00～12:00

場所：光貞市民センター 講堂

講師：九州栄養福祉大学 客員教授 長江 紀子氏
健康推進員 兵頭 恵巳氏

定員：25名

参加費：無料

お申し込み、お問い合わせは
光貞市民センター ☎692-9469